



UNA GUÍA PARA MEJORAR SU RECUPERACIÓN DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Este folleto forma parte del programa Recuperación posoperatoria mejorada (*Enhanced Recovery After Surgery*, ERAS) de MGH. La ERAS y la Recuperación mejorada después de la cesárea (*Enhanced Recovery After C-Section*, ERAC) son las prácticas estándar para pacientes a las que se les realiza un procedimiento en Mass General Brigham System y los hospitales afiliados.

La información que se encuentra en este folleto la ayuda a comprender de qué se trata el procedimiento y cómo prepararse para la cesárea. Por favor, léalo y haga cualquier consulta sobre su equipo quirúrgico antes de la cirugía.

ERAC fue diseñado para que tenga una participación activa en su proceso de recuperación tanto antes como después de la cirugía, con el objetivo general de que tenga una mejor experiencia quirúrgica y pueda volver a su rutina lo antes posible.

Cada etapa del programa fue diseñada para minimizar el dolor, evitar complicaciones, permitir que reanude más tempranamente el consumo de alimentos y la actividad, mejorar su recuperación después de la cirugía y reducir la cantidad de días de permanencia en el hospital.

Juntos, con su ayuda, podemos alcanzar estos objetivos.

Nombre de su cirujano:

El procedimiento está programado para el:

Debe presentarse en el piso de parto del edificio Blake 14 a las:

N° de teléfono del cirujano:

CÓMO PUEDE AYUDAR

SEMANAS ANTES DE LA CESÁREA

- Continúe o evalúe comenzar a realizar una **práctica de relajación y control del estrés** diariamente, ya que se sabe que estimula la inmunidad del cuerpo y ayuda a la recuperación. Dichas prácticas pueden ser ejercicio físico, meditación, yoga y otras.
- **Siga** una dieta variada saludable o siga la dieta específica que le indique su cirujano.
- **Planifique con antelación.** Disponga de lo necesario para contar con la compañía de alguien durante la admisión y cuando reciba el alta. Prepare su hogar con antelación para cuando regrese después de la cirugía. Asegúrese de que haya suficiente comida y suministros. Podrá caminar, comer y cuidar de sí mismo, pero es posible que inicialmente necesite ayuda extra de familiares o amigos, especialmente para evitar tareas extenuantes, como lavado de ropa, limpieza y compra de víveres, inmediatamente después de la cirugía.

7 DÍAS ANTES DE LA CESÁREA

- **Deje de tomar** suplementos de vitamina E.
- **Deje de tomar** cualquier suplemento herbal, especialmente de krill, ajo, ginkgo y aceite de pescado.
Puede continuar tomando 81 mg de aspirina a diario y puede tomarla la mañana del día de la cirugía.
- **Informe a su cirujano** si toma Xarelto, Coumadin, Plavix, Eliquis o cualquier otro anticoagulante.

3 DÍAS ANTES DE LA CESÁREA

- **Manténgase hidratada.** Durante las 72 horas previas a la cirugía, asegúrese de hidratarse frecuentemente con agua, Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast, Ensure Pre-Surgery claro u otro líquido claro.

2 DÍAS ANTES DE LA CESÁREA

- Lavado corporal con Hibiclens (consulte las instrucciones en la última página), si se lo indica el cirujano.

1 DÍA ANTES DE LA CESÁREA

- Lavado corporal con Hibiclens (consulte las instrucciones en la última página), si se lo indica el cirujano.
- Siga la dieta que le indicó el cirujano. Si no le indicaron una dieta específica, por favor, coma y beba tal como lo haría habitualmente.
- Asegúrese de mantenerse bien hidratada.
- Puede desayunar, almorzar y cenar.

A las 10 p. m.

- **Continúe bebiendo líquidos claros para mantenerse hidratada.**
A partir de ahora, beba **SOLAMENTE LÍQUIDOS CLAROS**

CONTINUAR	INTERRUMPIR
<ul style="list-style-type: none">➤ agua➤ jugos (claros y sin pulpa) <u>ejemplos:</u> jugo de manzana, jugo de arándanos, jugo de uva➤ bebidas de carbohidratos preoperatorias <u>ejemplos:</u> Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast, Ensure Pre-Surgery claro➤ refrescos claros (como ginger ale)➤ gelatina (Jell-O)➤ caldo claro o sopa clara (sin fideos/arroz)➤ té negro (sin leche/crema)➤ café negro (sin leche/crema)➤ líquidos claros congelados, por ej., paletas heladas	<ul style="list-style-type: none">➤ cualquier alimento sólido➤ goma de mascar➤ golosinas➤ yogur➤ crema➤ bebidas a base de productos lácteos / licuados➤ leche➤ leche de soja➤ leche de frutos secos, como leche de almendras➤ jugo de naranja

Antes de la medianoche

- Beba 20-24 onzas de una bebida de carbohidratos preoperatoria. Ejemplos: Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast, Ensure Pre-Surgery claro.

EL DÍA DE LA CESÁREA

- Lavado corporal con Hibiclens durante la mañana, si se lo indica el cirujano.
- Puede beber líquidos claros (consultar tabla en la página previa) hasta 3 horas antes de la cirugía.
- Tome cualquier medicamento permitido con 1 o 2 sorbos de agua.
- Si usa cualquiera de los ítems que se mencionan a continuación, tráigalos al hospital:
 - inhaladores o gotas oftálmicas
 - su equipo de presión positiva continua en la vía aérea (*continuous positive airway pressure*, CPAP), mascarilla, tubos

A partir de 4-5 horas antes de la cirugía

- Beba 20-24 onzas de una bebida de carbohidratos preoperatoria.

3 horas antes de que comience la cirugía (1 hora antes de que se registre su ingreso en el hospital)

- **Interrumpa el consumo de líquidos completamente.**
No debe beber nada en absoluto, de lo contrario deberá cancelarse la cirugía.
 - **Si tiene diabetes** y su nivel de azúcar en sangre es bajo o comienza a experimentar síntomas de bajo nivel de azúcar en sangre, beba un líquido claro con azúcar, por ejemplo, jugo de manzana, jugo de uva o una gaseosa regular. Si esto no la hace sentir mejor, beba o consuma cualquier líquido o fluido que aumente su nivel de azúcar en sangre.
 - **Es mejor demorar la cirugía que ignorar un episodio de bajo nivel de azúcar en sangre.**
- Si se ha olvidado de consumir líquidos claros, no se preocupe. No hace falta que beba nada en este momento, le administraremos líquidos claros a través de una vía intravenosa cuando llegue al hospital.

INSTRUCCIONES PARA DUCHA ANTIBACTERIANA CON HIBICLENS

Dúchese o báñese a diario y cuidadosamente con el jabón antibacteriano Hibiclens para ayudar a prevenir infecciones después de la cirugía: 2 días antes de la cirugía, el día previo a la cirugía y en la mañana del día de la cirugía.

- **No** use Hibiclens si es alérgica a este producto. Informe al cirujano si es alérgica o desarrolla una reacción.
- **No** use Hibiclens en el rostro, la cabeza o el área inguinal.
- **Evite** rasurar el área del abdomen o la ingle.
- **No** use polvos, lociones, desodorantes ni productos para el cabello después del tercer baño (el día de la cirugía).

Instrucciones para ducha antibacteriana

1. Enjuáguese el cuerpo completamente con agua.
2. Cierre la llave de agua para evitar que el jabón Hibiclens se enjuague demasiado pronto.
3. Lávese desde el cuello hacia abajo. Preste especial atención a lavar la parte del abdomen.
4. Lávese el cuerpo delicadamente por 5 minutos.
5. Vuelva a abrir la llave de agua, enjuáguese bien y séquese sin frotar con una toalla limpia.